

**Міністерство культури та стратегічних комунікацій України**  
**Харківська державна академія культури**  
**Факультет хореографічного мистецтва**  
**Кафедра фізичної культури і здоров'я**

**ПРОГРАМА**  
та навчально-методичні матеріали

## **ГІМНАСТИКА**

Освітньо-професійні програми  
БАЛЬНА ХОРЕОГРАФІЯ,  
НАРОДНА ХОРЕОГРАФІЯ,  
СУЧАСНА ХОРЕОГРАФІЯ  
першого (бакалаврського) рівня вищої освіти  
зі спеціальності 024 «Хореографія»  
галузі знань 02 «Культура і мистецтво»

Харків, 2025

**УДК 792.8:796.411](073.034)  
Г48**

Рекомендовано до друку науково-методичною радою ХДАК  
(протокол № 9 від 17.02.2025 року)

**Рецензенти:**

**Мостова І.С.**, декан факультету хореографічного мистецтва,  
кандидат мистецтвознавства, доцент

**Бондалетов І. Г.**, доцент кафедри фізичної культури і здоров'я, доцент

**Укладач:**

**Цигановська Н. В.**, завідувач кафедри фізичної культури і здоров'я,  
майстер спорту зі спортивної гімнастики

Г48 **Гімнастика : програма та навч.- метод. матеріали** навч. дисципліни для здобувачів 1 курсу першого «бакалавр.» освітнього рівня, спец. 024 «Хореографія» / М-во культури та стратег. комунікацій України, Харків. держ. акад. культури, Каф. фізичної культури і здоров'я ; [розроб. Цигановська Н. В.]. Харків, 2025. 15 с.

Навчальна дисципліна «Гімнастика» ґрунтується на концепції сучасних досягнень хореографічної галузі, збагачує практику підготовки та якість майстерності хореографів завдяки використанню в навчальному процесі засобів і методів сучасної гімнастики, котра розглядається як допоміжна дисципліна.

**УДК 792.8:796.411](073.034)**

## Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, ступінь	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – <b>3</b>	Галузь знань 02 Культура і мистецтво	Обов'язкова	
	Спеціальність 024 ХОРЕОГРАФІЯ		
Індивідуальне науково-дослідне завдання <b>не має</b>	Освітньо-професійна програма Бальна хореографія, Сучасна хореографія, Народна хореографія.	<b>Рік підготовки:</b>	
Загальна кількість годин – <b>90</b>		1-й	1-й
	<b>Семестр</b>		
	2-й	2-й	
	<b>Лекції</b>		
	—	—	
	<b>Практичні</b>		
	30 год.	16 год.	
	<b>Семінарські</b>		
	—	—	
	<b>Самостійна робота</b>		
	60 год.	74 год.	
	<b>Вид контролю:</b>		
	залік	залік	
Тижневих годин для денної форми навчання – <b>2</b> аудиторних – <b>30</b> самостійної роботи студента – <b>60</b>	перший (бакалаврський)		

### Примітка.

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної роботи становить:

для денної форми навчання – 33,3% - 66,6%

для заочної форми навчання – 17% - 83%

## 1. Мета та завдання навчальної дисципліни

«Гімнастика» – навчальна дисципліна, яка, ґрунтуючись на концепції сучасних досягнень хореографічної галузі, збагачує практику підготовки та якості майстерності хореографів завдяки використанню в навчальному процесі засобів і методів сучасної гімнастики, котра розглядається як допоміжна дисципліна.

**Мета навчальної дисципліни** – ознайомлення студентів із теоретичними знаннями, методичною підготовкою, практичними вміннями і навичками з гімнастики, які повинен набути студент – хореограф на етапах навчання.

**Кінцева мета** навчальної дисципліни сформульована відповідно до освітньо-професійної програми (ОПП):

1) підтримувати, розвивати й удосконалювати функціональні та координаційні можливості рухового апарату.

2) демонструвати розуміння принципів гімнастики.

### Загальні компетентності

**ЗК01.** Здатність реалізувати свої права і обов'язки як члена суспільства, усвідомлювати цінності громадянського (вільного демократичного) суспільства та необхідність його сталого розвитку, верховенства права, прав і свобод людини і громадянина в Україні.

**ЗК02.** Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, і місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.

**ЗК03.** Здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово.

**ЗК04.** Здатність спілкуватися іноземною мовою.

### Спеціальні (фахові, предметні) компетентності (СК)

**СК03.** Здатність застосовувати теорію та сучасні практики хореографічного мистецтва, усвідомлення його як специфічного творчого відображення дійсності, проектування художньої реальності в хореографічних образах.

**СК04.** Здатність оперувати професійною термінологією в сфері фахової хореографічної діяльності (виконавської, викладацької, балетмейстерської та організаційної).

**СК05.** Здатність використовувати широкий спектр між дисциплінарних зв'язків для забезпечення освітнього процесу в початкових, профільних, фахових закладах освіти.

**СК08.** Здатність сприймати новітні концепції, усвідомлювати багатоманітність сучасних танцювальних практик, необхідність їх осмислення та інтегрування в актуальний контекст з врахуванням вітчизняної та світової культурної спадщини.

**СК11.** Здатність здійснювати репетиційну діяльність, ставити та вирішувати професійні завдання, творчо співпрацювати з учасниками творчого процесу.

**СК13.** Здатність використовувати традиційні та інноваційні методики для діагностування творчих, рухових (професійних) здібностей, їх розвитку відповідно до вікових, психофізіологічних особливостей суб'єктів освітнього процесу.

### **Програмні результати навчання (відповідно до освітньо-професійної програми)**

**ПРН05.** Аналізувати проблеми безпеки життєдіяльності людини у професійній сфері, мати навички їх попередження, вирішення та надання першої допомоги.

**ПРН09.** Володіти термінологією хореографічного мистецтва, його понятійно-категоріальним апаратом.

**ПРН11.** Використовувати інноваційні технології, оптимальні засоби, методики, спрямовані на удосконалення професійної діяльності, підвищення особистісного рівня володіння фахом.

**ПРН15.** Мати навички використання традиційних та інноваційних методик викладання фахових дисциплін.

**ПРН16.** Аналізувати і оцінювати результати педагогічної, асистентсько-балетмейстерської, виконавської, організаційної діяльності.

**ПРН19.** Мати навички викладання фахових дисциплін, створення необхідного методичного забезпечення і підтримки навчання здобувачів освіти.

**ПРН20.** Знаходити оптимальні виконавські прийоми для втілення хореографічного образу.

#### **Очікувані результати навчання з дисципліни «Гімнастика»:**

У результаті вивчення дисципліни студент повинен знати: об'єкт, предмет, структуру гімнастики як науки; основні концепції науки про гімнастику; теоретичний розділ програми; пояснення навчального матеріалу в процесі практичних завдань; мету та завдання гімнастики; механізми складання комплексів гімнастичних вправ; поняття про основні гімнастичні якості (гнучкість, сила, спритність, стрибучість, виворотність, фізична підготовка, постава та інші); методи досліджень з гімнастики,

розвиток фізичних якостей і підготовка організму хореографа до роботи з максимальною амплітудою (функціональні резерви організму).

**Засобами оцінювання та демонстрування результатів навчання є:**

- гімнастичні комплекси;
- демонстрація виконаних студентами практичних завдань;
- виступи на академічному показі з гімнастики;
- залік.

## **2. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

### **Розділ 1.**

#### **ГІМНАСТИКА В ХОРЕГРАФІЇ, СПЕЦІАЛЬНІ ВПРАВИ**

##### **Тема 1. Гімнастика в хореографії. Загальна характеристика гімнастики**

Сучасний стан і перспективи розвитку гімнастики. Загальна характеристика гімнастики. Виникнення і розвиток гімнастики як специфічного виду фізичних вправ. Місце та значення гімнастики в хореографії. Виникнення національних систем гімнастики: німецької, шведської. Розвиток гімнастики в СНГ та Україні, характеристика основних етапів. Гімнастика як вид спорту. Методи і прийоми навчання. Етапи технічної підготовки хореографів. Виховання фізичних якостей.

##### **Тема 2. Різні види ходьби, бігу, стрибків, пересування та перестроювання**

– ходьба, біг: звичайний, з носка, на носках, м'який, перекітний, пружний, на зовнішній та внутрішній частині стопи, ходьба напівприсіді та присіді, гострий, високий кроки та їх поєднання з рухами тулубом, руками, головою;

– стрибки поштовхом двома, однією ногою, скачки, стрибки, стрибки в присіді та з максимальною частотою відштовхування, стрибки з малою вагою для закріплення правильної постави.

##### **Тема 3. Вправи ритмічної гімнастики**

Вправи для вдосконалення швидкості рухової реакції. Вправи музично-пластичної координації. Розвиток силової витривалості. Вправи для виховання музичної пам'яті. Вивчення комплексів спортивної аеробіки та фітнесу.

## **Розділ 2.**

### **СПЕЦІАЛЬНІ ВПРАВИ НА ВДОСКОНАЛЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ**

#### **Тема 4. Спеціальні вправи на вдосконалення рухової активності**

Підготовчі та спеціальні вправи на вдосконалення координаційних здібностей. Гімнастичні рухи – складні рухові акти. Структура гімнастичних вправ. Призначення і види класифікацій гімнастичних вправ. Махові вправи. Утримання м'яза в розтягнутому стані деякий час (10-30 сек.). Максимальне по амплітуді згинання в суглобах. Зменшення інтервалів відпочинку між повторами вправ.

#### **Тема 5. Загальнорозвиваючі вправи**

Вправи на гнучкість і розтягнення, розслаблення. Контрольні завдання орієнтири. Використання додаткової зовнішньої опори. Використання інерції руху будь-якої частини тіла. Вивчення та вдосконалення елементів (стрибків, поворотів, рівноваги, хвиль та змахів).

#### **Тема 6. Шляхи опанування техніки хореографічних рухів засобами гімнастики**

Опанування раціональної техніки рухів хореографії засобами гімнастики. Вправи для розтягування бокових м'язів шиї та потилиці. Вправи для розтягування розгиначів стегна однієї ноги і згиначів іншої. Вправи для розтягування привідних і розгинальних м'язів стегна. Вправи для розтягування м'язів, що розгинають та приводять стегно, згинають гомілку. Вправи що розтягують грудні м'язи, передньої стінки живота та згиначів стегна.

Рухи окремими частинами тіла або їх сполученнями, що виконуються з різною амплітудою, швидкістю, ступенем напружень м'язів у різних напрямках та положеннях тіла.

## **Розділ 3.**

### **ОСОБЛИВОСТІ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ З ГІМНАСТИКИ**

#### **Тема 7. Термінологія: загальна характеристика. Способи утворення гімнастичних термінів**

Визначення поняття «гімнастична термінологія», призначення гімнастичної термінології. Правила утворення термінів для рухів та статичних положень. Характеристика основних і допоміжних термінів, правила їх використання. Особливості термінів окремих груп вправ. Форми та правила запису вправ. Термінологія вправ для загального розвитку та вільних вправ. Основні терміни для визначення положень і рухів окремими частинами тіла. Правила визначення напрямку рухів руками, ногами, тулубом, головою. Терміни кругових рухів руками,

ногами, тулубом, головою. Терміни для визначення випадів, присідань, змішаних упорів, рівноваги, стійок. Правила скорочення назв в усній мові і запису. Загальні терміни. Конкретні терміни. Графічний запис термінів.

### **Тема 8. Структура і композиція гімнастичних зв'язок та комбінацій**

Загальні поняття та класифікація гімнастичних комбінацій та зв'язок. Характеристика композицій, класифікаційних комбінацій. Принципи створення комбінацій і зв'язок. Методика створення комбінацій та зв'язок.

### **Тема 9. Особливості тренувального процесу з гімнастики.**

Тренувальний процес. Теоретичні основи тренування. Забезпечення безпеки занять гімнастикою. Основні причини травматизму на заняттях гімнастикою. Методичні та організаційні вимоги до запобігання травматизму. Основні гігієнічні вимоги до місця занять. Структура заняття. Енергійна характеристика заняття. Підготовка до заняття та його проведення. Музика в гімнастиці. Музичний супровід. Музика та композиція класифікаційних вправ. Значення концертмейстера на заняттях. Методи психологічної підготовки.

## **Розділ 4.**

### **ОСНОВНІ ПРИЙОМИ СКЛАДАННЯ ГІМНАСТИЧНИХ КОМБІНАЦІЙ ТА ЗВ'ЯЗОК**

#### **Тема 10. «Стрейтчинг»**

Пасивна гнучкість. Активна гнучкість. Збільшення довжини м'язів, сухожилів та зв'язок.

#### **Тема 11. Напівакробатичні та акробатичні вправи**

Значення страховки і допомоги при навчанні. Види страховки та допомоги. Навчання прийомів страховки і допомоги. Показ основних прийомів страховки і допомоги. Специфіка допомоги і страховки (показ і опробування). Стійки на лопатках з перекатом назад. Утримання стійки на лопатках ноги нарізно, без допомоги руками. Стійка на передпліччях. Стійка на голові. Стійки на руках з перевертанням у в.п. «міст». В.п. «міст» перевертання за допомогою партнера у в.п. стоячи. Перевертання боком (праворуч, ліворуч). Акробатичні комбінації. Перекид. Перевертання назад з в.п. «міст».

**Тема 12. Основні прийоми складання гімнастичних комбінацій та зв'язок**

Складання окремих частин (рухів) та вивчення спочатку частинами, а потім загалом. Потреба зупинитися на всіх деталях форми руху. Узгодження вправ з характером музичного твору або навпаки. Гімнастичний етюд. Гімнастична зв'язка рухів. Чітко поставлене завдання комбінації. Використання акробатичних вправ у змішаних гімнастичних комбінаціях.

### 3. Структура навчальної дисципліни

Навчальна дисципліна «Гімнастика» складається з 4 розділів, які містять 12 тем.

Назви розділів і тем	Кількість годин											
	денна форма						Заочна форма					
	усьог о	у тому числі					усього	у тому числі				
		л	п	лаб	інд	с.р.		л	п	лаб	інд	с.р.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
<b>Розділ 1. Гімнастика в хореографії. Спеціальні вправи</b>												
Тема 1. Гімнастика в хореографії. Загальна характеристика гімнастики	6		2			4	2					2
Тема 2. Різні види ходьби, бігу, стрибків	12		4			8	8		2			6
Тема 3. Вправи ритмічної гімнастики	6		4			2	14		2			12
<b>Разом за розділом 1</b>	<b>24</b>		<b>10</b>			<b>14</b>	<b>24</b>		<b>4</b>			<b>20</b>
<b>Розділ 2. Спеціальні вправи на вдосконалення рухової активності</b>												
Тема 4. Спеціальні вправи на вдосконалення рухової активності	8		2			6	14		2			12
Тема 5. Загальнорозвиваючі вправи	8		4			4	6					6
Тема 6. Шляхи опанування техніки хореографічних рухів засобами гімнастики	8		2			6	4		2			2
<b>Разом за розділом 2</b>	<b>24</b>		<b>8</b>			<b>16</b>	<b>24</b>		<b>4</b>			<b>20</b>
<b>Усього годин</b>	<b>48</b>		<b>18</b>			<b>30</b>	<b>48</b>		<b>8</b>			<b>40</b>

<b>Розділ 3. Особливості тренувального процесу з гімнастики</b>												
Тема 7. Термінологія: загальна характеристика. Способи	8		2			6	4					4

утворення гімнастичних термінів											
Тема8. Структура та композиція гімнастичних зв'язок та комбінацій	4		2			2	10		2		8
Тема9. Особливості тренувального процесу з гімнастики	8		2			6	6		2		4
<b>Разом за розділом 3</b>	<b>20</b>		<b>6</b>			<b>14</b>	<b>20</b>		<b>4</b>		<b>16</b>
<b>Розділ 4. Основні прийоми складання гімнастичних комбінацій та зв'язок</b>											
Тема 10. Стрейчинг	10		2			8	12		2		10
Тема 11. Напівакробатичні та акробатичні вправи	2		2				4		2		2
Тема 12. Основні прийоми складання гімнастичних комбінацій та зв'язок	10		2			8	6				6
Разом за розділом 4	22		6			16	22		4		18
<b>Усього годин</b>	<b>42</b>		<b>12</b>			<b>30</b>	<b>42</b>		<b>8</b>		<b>34</b>
<b>Усього</b>	<b>90</b>		<b>30</b>			<b>60</b>	<b>90</b>		<b>16</b>		<b>74</b>

#### 4. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Гімнастика в хореографії. Загальна характеристика гімнастики	1
2	Різні види ходьби, бігу, стрибків	1
3	Різні види пересування та перестроювання	1
4	Вправи ритмічної гімнастики	2
5	Ритмічна гімнастика в хореографії	2
6	Спеціальні вправи на вдосконалення рухової активності	1
7	Підготовчі та спеціальні вправи на вдосконалення рухової активності	1
8	Розвиток координаційних здібностей	2
9	Класифікація загальнорозвиваючих вправ	2
10	Загальнорозвиваючі вправи в гімнастиці	1
11	Шляхи опанування техніки хореографічних рухів засобами	1

	гімнастики	
12	Опанування раціональної техніки гімнастичних рухів	1
13	Поєднання хореографічних і гімнастичних рухів	2
14	Термінологія: загальна характеристика. Способи створення гімнастичних термінів	1
15	Структура та композиція гімнастичних зв'язок і комбінацій	2
16	Гімнастична зв'язка рухів	2
17	Особливості тренувального процесу в гімнастиці	1
18	Методичні й організаційні вимоги тренувального процесу в гімнастиці	2
19	Енергійна характеристика тренування	1
20	Різновиди розвитку гнучкості	1
21	Методика виконання акробатичних вправ	1
22	Основні прийоми складання гімнастичних комбінацій та зв'язок	1
	<b>Разом</b>	<b>30</b>

### 5. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Різні види пересування та перестроювання	6
2	Ритмічна гімнастика в хореографії	2
3	Підготовчі та спеціальні вправи на вдосконалення рухової активності	6
4	Розвиток координаційних здібностей	6
5	Загальнорозвиваючі вправи	2
6	Поєднання хореографічних і гімнастичних рухів	6
7	Гімнастична термінологія	6
8	Вправи, що сприяють збільшенню гнучкості хребта	2
9	Гімнастична зв'язка рухів	4
10	Опанування раціональної техніки гімнастичних рухів	4
11	Вправи стрейчингу в хореографічному тренажі	2
12	Методика виконання акробатичних вправ	4
13	Методичні й організаційні вимоги тренувального процесу в гімнастиці	4
14	Складання гімнастичний етюдів, зв'язок	8
15	Енергійна характеристика тренування	2
	<b>Разом</b>	<b>60</b>

### Методи навчання

Із метою забезпечення максимального засвоєння здобувачами матеріалу курсу використовуються наступні методи навчання:

- словесні (монолог, лекція-діалог, бесіда);
- метод проблемного викладу матеріалу;

- наочні (презентація, показ);
- індуктивно-дедуктивний;
- метод стимулювання і мотивації навчально-пізнавальної діяльності;
- методи усного, письмового, тестового контролю та самоконтролю.

Система методів проблемно-розвиваючого викладання, пояснювально-ілюстративний, частково-пошуковий, імітаційне навчання (використання ігрових методів); контекстне навчання (інтеграція різних видів діяльності здобувачів: навчальної, наукової, практичної; створення умов, максимально наближених до реальних).

### **Форми контролю**

Система оцінювання чітко визначає мету курсу. А саме які навички та знання здобувачі вищої освіти повинні отримати в результаті вивчення курсу. Це включає:

- фізичну підготовку: координація, сила, гнучкість, витривалість;
- техніку виконання гімнастичних вправ: точність рухів, правильна постава, етапи навчання;
- застосування гімнастичних елементів у хореографії: виразність рухів, плавність переходів.

Під час викладання навчальної дисципліни використовуються наступні контрольні заходи:

Поточний контроль: відвідування занять, спостереження за виконанням вправ на заняттях, короткі тести на гнучкість, силу, координацію, виконання невеликих гімнастичних етюдів, оцінка роботи на практичних заняттях, виконання контрольних нормативів; виконання завдань самостійних робіт.

Проміжний контроль: виконання контрольних вправ, завдань й нормативів, захисти невеликих проектів (підбір гімнастичних вправ на розвиток певних м'язів)

Підсумковий контроль: здійснюється у формі заліку.

- а) академічний показ;
- б) залік.

Важливо пам'ятати: форма контролю має бути прозорою і зрозумілою для здобувачів вищої освіти. Здійснення регулярного зворотного зв'язку допоможе зрозуміти детальну систему оцінювання, враховуючи конкретні вправи на теми, які вивчають на курсі.

## **6. Розподіл балів, які отримують студенти**

Поточний та проміжний контроль								Підсумковий контроль				сума
Розділ 1			Розділ 2			Розділ 3,4						
20			20			20		40				
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	T9	T10	T11	T12	100
5	5	10	5	10	5	10	10	10	10	10	10	

### Розподіл балів за формами контролю:

- відвідування заняття (пара) — 2 бали;
- 15 пар — до 30 балів.
- виконання практичного завдання — 3-4 бали;
- 6 практичних завдань — до 25 балів.
- складання гімнастичних комплексів — 4 бали;
- 6 комплексів — до 25 балів.
- академічний показ — до 20 балів.

### Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	<b>A</b>	відмінно	зараховано
82-89	<b>B</b>	добре	
74-81	<b>C</b>		
64-73	<b>D</b>	задовільно	
60-63	<b>E</b>		
35-59	<b>FX</b>	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	<b>F</b>	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

## 7. Навчально-методичне забезпечення

1. Комплекс навчально-методичного забезпечення дисципліни (ІКНМЗД);
2. Нормативні документи;
3. Методичні розробки навчально методичного комплексу (НМК) навчальної дисципліни

Комплекс навчально-методичного забезпечення дисципліни (силабус, посібники, програма та навчально-методичні матеріали), ілюстративні матеріали, інтернет-платформи, відео матеріали.

## 8. Рекомендована література

### Обов'язкова

1. Гімнастика : прогр. курсу / Харк. держ. акад. культури, Каф. фіз. культури і здоров'я ; [уклад. Н. В. Цигановська]. — Х. : ХДАК, 2004. — 14 с.
2. Гімнастика [Електронний ресурс] : програма та навч.-метод. матеріали з дисципліни спец. 024 "Хореографія" / Харків. держ. акад. культури, Ф-т Хореогр. мистецтва, Каф. фіз. культури і здоров'я ; [уклад. Н. В. Цигановська]. — Харків : ХДАК, 2017. — 18 с.
3. Гімнастика: Курс за вибором : прогр. та навч.-метод. матеріали до курсу для студ. 1 курсу спец. " Нар. хореогр.", "Сучасна хореогр." / Харк. держ. акад. культури, Каф. фіз. культури і здоров'я ; [уклад. Н. В. Цигановська]. — Х. : ХДАК, 2007. — 21 с.
4. Цигановська, Наталія Василівна Гімнастика : навч. посібник / Н. В. Цигановська ; М-во культури і туризму, Харків. держ. акад. культури, Каф. фіз. культури і здоров'я. — Харків : ХДАК, 2008. — 90 с.

### Додаткова

5. Розвиток подиху в студентів ХДАК, які займаються співом, засобами фізичної культури та оздоровчих дихальних систем : метод. реком. для студ. до курсу "Фіз. виховання" / Харк. держ. акад. культури, Каф. фіз. культури і здоров'я ; [уклад. Н. А. Веретельникова]. — Х. : ХДАК, 2006. — 35 с.
6. Цигановська, Наталія Василівна Гімнастика : навч. посібник / Н. В. Цигановська ; Харк. держ. акад. культури. — Х. : ХДАК, 2005. — 90 с.
7. Класичний танець та методика його викладання. Розділ "Партерна гімнастика" [Електронний ресурс] : навч.-метод. матеріали для студентів ф-ту хореогр. мистецтва, що навчаються за освітньо-кваліфікац. рівнем "Бакалавр" напрям підготовки 6.020202 "Хореогр." / М-во культури України, Харків. держ. акад. культури, Ф-т хореогр. мистецтва, Каф. нар. хореогр. ; [уклад. Л. М. Шилова]. — Харків : ХДАК, 2015. — 22 с.

### Інформаційний (електронний) ресурс

8. Бібліотека Харківської державної академії культури : сайт. – Режим доступу: <http://lib-hdak.in.ua/>.
9. Репозиторій ХДАК. – Режим доступу: <http://195.20.96.242:5028/khkda.xmlui/>.
10. Харківська державна наукова бібліотека імені В. Г. Короленка : сайт. – Режим доступу: <https://korolenko.kharkov.com>.

11. Гімнастика [Електронний ресурс] : програма та навч.-метод. матеріали з дисципліни спец. 024 "Хореографія" / Харків. держ. акад. культури, Ф-т Хореогр. мистецтва, Каф. фіз. культури і здоров'я ; [уклад. Н. В. Цигановська]. — Харків : ХДАК, 2017. — 18 с.
12. Вікіпедія : вільна енциклопедія [Електронний ресурс] // <http://ru.wikipedia.org/wiki/>
13. Айунц В.І., Мельничук Д.Р. Основи методики викладання гімнастики: Навч. посібник. — Житомир: Видавництво Житомирського державного університету імені Івана Франка, 2010. — 76 с. — Режим доступу: <http://eprints.zu.edu.ua/5914/2/%C2%B0.pdf>
14. Мехоношин С.О. Гімнастика. Індивідуальна та самостійна робота студентів (на прикладі технологій графічного конструювання, ситуаційного моделювання, ступеневого навчання) / С.О. Мехоношин. — Тернопіль: Навчальна книга — Богдан, 2013. — 216 с. (монографія). — Режим доступу: <https://bohdanbooks.com/upload/iblock/663/6636804e0b8a5558200df9e4e17b-bd99.pdf>
15. Худолій О.М. Основи методики викладання гімнастики: Навч. посібник. У 2-х томах. — 4-е вид., випр. і доп. — Харків: «ОВС», 2008. — Т. 1. — 408 с: іл. — Режим доступу: <http://www.ovc.kharkov.ua/omvg-4ed-t1.pdf>

*НАВЧАЛЬНЕ ВИДАННЯ***ГІМНАСТИКА****програма та навчально-методичні матеріали**

Освітньо-професійна програма: «Бальна хореографія», «Народна хореографія», «Сучасна хореографія» першого (бакалаврського) рівня вищої освіти зі спеціальності 024 «Хореографічне мистецтво» галузі знань 02 «Культура і мистецтво»

**Розробник:**

завідувач кафедри фізичної культури і здоров'я,  
майстер спорту зі спортивної гімнастики

***Наталія ЦИГАНОВСЬКА***

***Видається в авторській редакції***

Комп'ютерний набір  
**Цигановська Н. В.**

Підписано до друку 17.02.2025 р. Формат 60x84/16.

Гарнітура «Times». Папір для мн. ап.

Ум. друк. арк. \_\_. Обл.-вид. арк. \_\_.

---

Адреса редакції і видавця:

ХДАК, Україна, 61057, м. Харків, Бурсацький узвіз, 4  
тел. (057) 731-27-83. e-mail: rrv2000k@ukr.net.

Свідоцтво про держреєстрацію ДК №3274 від 04.09.2008 р.